



Catàrsi

Salute mentale
auto-mutuo aiuto
famiglie
comunità
testimonianze
cultura
creatività

NEWS dal Davide e Golia di Malo

SETTEMBRE 2019— N. 09/19

In questo numero:

⇒ DIARIO DI BORDO

- Appuntamenti di agosto
- Vacanze a Tonezza

⇒ SPAZIO LIBERO

- La fortuna di essere Beato!



⇒ L'ANGOLO DELLA POESIA

- La piuma
- Ciao "tempo"
- La caramela

⇒ ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

- Una giornata da dimenticare

⇒ PROGRAMMA DI SETTEMBRE



www.tuttodisegni.com



Ci presentiamo...

Questo giornalino è interamente pensato e scritto dalle persone che fanno parte del Davide e Golia di Malo.

E' uno spazio, che può arricchire e far riflettere, in cui condividiamo idee, esperienze, pensieri ed emozioni.

Trasmette i principi in cui crediamo: l'importanza della relazione alla pari e che ogni persona ha una parte sana e vitale da valorizzare.

Buona lettura!

NEWS E AVVISI

- La prossima riunione generale si svolgerà **martedì 24/09** alle ore **17.30**. Tutti i soci, famigliari e facilitatori sono invitati a partecipare.
- Domenica **22/09** ore **9.30** 1° proposta di **formazione permanente**. Tema: "Mettere al centro la persona, in ogni attività politica, in ogni programma, in ogni azione pastorale". Sede: Oratorio parrocchia di Ponte di Barbarano
- Per motivi organizzativi è importante avvisare e **prenotarsi** con **qualche giorno di anticipo** quando si intende partecipare alle attività.

"Davide e Golia" è una rete diocesana di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale (Vicenza-Malo-Brenta)

La nostra sede di **Malo** è in Via Muzzana 20, presso Casa San Francesco.

Per un primo incontro di conoscenza è necessario prendere appuntamento telefonicamente allo 0445 607569

o mandare un'email a davide.golia.malo@caritas.vicenza.it

DIARIO DI BORDO

Esperienze e testimonianze del nostro gruppo

Appuntamenti di agosto

Passando un bel mese di agosto è stato veramente pieno di uscite, compleanni e condivisioni. A Malga Paù è stato bello, al fresco abbiamo mangiato molto bene al pranzo: c'era tanta scelta, ognuno sceglieva il piatto preferito. C'era tanta gente, ognuno con il loro cagnolino. Dopo aver finito il caffè ci siamo incontrati in un altro posto, vicino a un bar dove suonavano dei ragazzi con i loro strumenti. Dopo qualche ora siamo partiti verso casa.

L'uscita a Tonezza un'altra occasione per stare insieme, sono partiti due pulmini per portare su i nostri amici che rimanevano una settimana. Così anche noi abbiamo mangiato l'amatriciana con loro, dopo il pranzo siamo andati a camminare per posti bellissimi dove in certe contrà c'erano dei fiori di vari colori, specialmente le dalie.

Anche la domenica del compleanno di Vittorio è stato divertente con il Karaoke si cantava e si ballava. Mi ricordo ancora l'emozione di Vittorio, non credeva di trovare tanti amici a festeggiarlo. Io sono arrivata con un vassoio di frittelle di zucchine e poi abbiamo mangiato la pizza insieme. E' stata una bella occasione per condividere questi momenti. Mina

Vacanze a Tonezza

Domenica 25 agosto siamo partiti per una settimana di vacanza alla Casa Sacro Cuore della parrocchia di Malo. Era la domenica dell'amatriciana, ci siamo trovati in 120 persone per ricordare il 3° anniversario del terremoto di Amatrice. Nel pomeriggio man mano che gli ospiti giornalieri scendevano, noi ci preparavamo la stanza, con Pina siamo andati al cimitero Austro-Ungarico dove c'erano Regina con il gruppo dei Fanti; alla cena eravamo in 38 persone, uno scambio di chiacchiere, quasi un silenzio.

Dopo colazione, ogni mattina andavamo in piazza per un giro e per un caffè, un cappuccino o un panino con soppressa. Il clima più mite ti permetteva di passeggiare senza la ricerca dell'ombra fino all'ora di pranzo.

Silvano e Luciano si sono lanciati a partite di scala 40, briscola. Silvano era convinto di essersi dimenticato le carte a casa così le ha comprate nuove a Tonezza assieme al borotalco, usato come si fa con lo zucchero sul pandoro, risultato: Luciano che veste solo di nero e il tavolo, tutto era imbiancato, da vedere era uno spettacolo, oltre al buon profumo!

Eravamo un bel gruppo: Roberta, Luciano, Moira, Pina, Renato, Pier, Silvano, Luigino, Luciana e Anna Maria, ci aspettavamo per il caffè allo chalet, un bar vicino, chi faceva il riposino sapeva dove trovarci. Venerdì a Tonezza c'è il mercato, così c'è chi ha fatto acquisti di ricordini, il pomeriggio invece è stato da dimenticare: Pina ci aveva parlato del sentiero Exalibur, siamo partiti con quattro macchine, ma impreparati, solo perché Renato non ascoltava Pier che c'era già stato, siamo finiti in Folgaria! Dopo esser tornati indietro, finalmente ci siamo arrivati, giunti alla roccia abbiamo fatto delle foto spiritose coinvolgendo il gruppo. Ma questa gita doveva andare storta, per tornare ci siamo ritrovati sulla strada principale, al solo pensiero del ritorno al parcheggio mi sono aggregata alle sorelle di Renato e sono ritornata a piedi, poi gli altri sono arrivati in centro con la macchina. Una giornata finita tra stanchezza e risate, alla sera eravamo un "po' stanchi". Roberta



SPAZIO LIBERO

La fortuna di essere Beato!

BEATO: Chi dentro all'anima è povero di idolatria, perché mette al centro il valore della fede, dando fiducia all'autore della vita, a chi è povero di superbia perché non mette al centro se stesso ma valorizza il povero mettendosi al servizio.

BEATO: Chi cerca la giustizia e non si spaventa di rifiutare le idee della massa, ed ha il coraggio di andare contro corrente lottando per la giustizia rimanendo con la giustizia.

BEATO: Chi lotta per la pace, perché si libera il cuore da oppressioni iniqui, e combatte con l'arma della preghiera e del perdono, perché donare è meglio che ricevere.

BEATO: Chi ha il cuore dolce, e si mette in gioco offrendo delizie a chi incontra con una carezza, uno sguardo compassionevole, una stretta di mano, e con letizia e pazienza lo incoraggia ad andare avanti.

BEATO: Chi consola, chi si immedesima nell'altro: mio figlio, mia madre, oppure te! Non ti conosco, ma con la tua presenza silenziosa gridi la mia compressione, perché non hai voce e la solitudine ti spegne lentamente.

Ecco l'essere BEATO vuol dire essere fortunato, fortunato di vivere per gli altri oltre che me stesso, solo così raggiungeremo la felicità che colma la vita dell'essenziale. Gabriella

L'ANGOLO DELLA POESIA

La piuma



La piuma, striata di bianco
si destreggia in un volo ormai stanco.



Si appoggia sul ramo di un ulivo
non più si desta; poi fa capolino.



Una folata vorticoso poi la smuove
per brillar ai raggi del sole, altrove.



Si adagia poi sull'erba ancora di rugiada bagnata,
e a terminare i suoi volteggi sembra esser desti-
nata.



Un bimbo con la sua manina la coglie, incuriosito
gioca a svolazzarla in aria divertito.



Ad un tratto gli scivola via
e il viaggio ricomincia come una magia.

L'ANGOLO DELLA POESIA

Ciao" tempo"

Ciao" tempo".....

ti ho visto portare via il bene e il male.

Ti ho ascoltato passare in un silenzio assordante,
impotente di fronte ai tuoi rintocchi.

Sei stato breve nei momenti più belli
e troppo lento a passare dentro ai vuoti.

Ti ho visto fermarti troppo presto.... laddove ancora
di tempo per vivere ce ne era, e tanto.

Ti ho preso in prestito spesso,
facendoti mio per dedicarti per dedicarti a chi amavo
e ti ho tenuto stretto a me....

per non rischiare più di sprecarti invano.

Ti ho amato quando anche in modo breve,
e ti sei colorato di emozioni e gioie.

Ti dico grazie " tempo"....

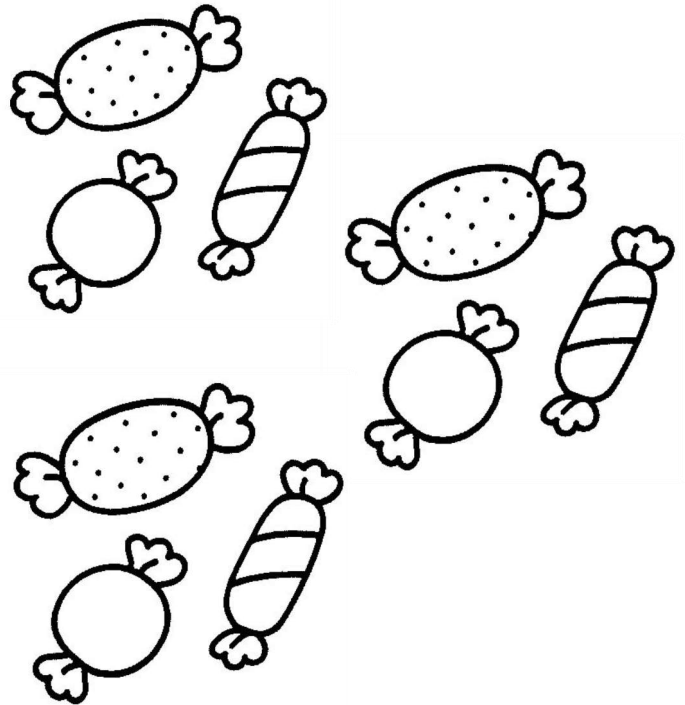
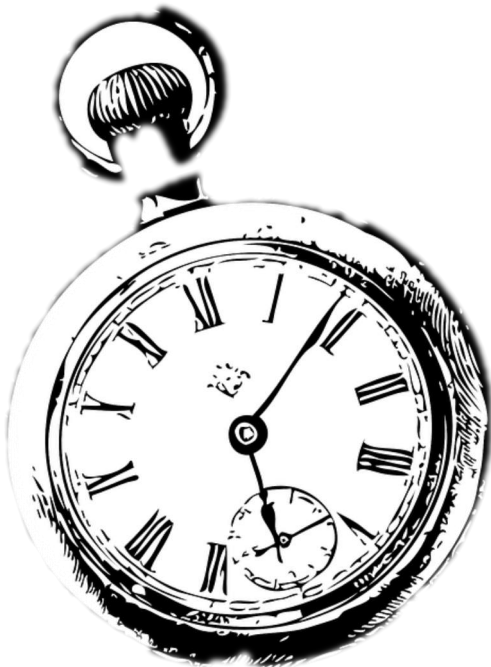
anche per le volte che ti sei fermato di fronte a me
per dirmi:

" rialzati e vai, perché io devo passare"i

Vivete il tempo, ogni giorno, ogni istante....

è un dono.

Silvia Nelli



La caramea

Ch'el tochetto de caramea
incastrà fra i denti el se gavèa
e a parlar faseo fadiga
chea sera, ze stà proprio 'na sfiga.

Un bel biondin gavèò nea tola de fronte
che vardando la me espresion el gavèa agrotà la fronte.

Ovio che col deo no podèò cavarme sta caramea
e movendo la lingua de qua e de là, gero sempre pi bea.

Mama mia che vergogna e figurasse
me sarìa sconta soto un mareo de strasse.
Fato sta che dopo un poco el me ga mostrà un sorriso
e lì me son ricomposta e sentìa quasi in paradiso.

Un bel buso el gavèa tra un dente e l'altro
che nell'insieme no dasèa l'impression de uno scaltro.
Cara mama, a go pensà, che de magagne ghi n'è par tuti
ognun se cura le sue, beli e bruti.

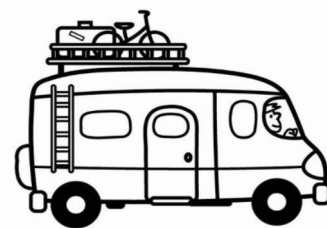
ESPERIMENTI DI SCRITTURA CREATIVA

Una giornata da dimenticare

In questa parte del giornalino vengono pubblicati alcuni degli scritti che nascono durante il laboratorio di scrittura creativa. Il laboratorio si tiene una volta al mese: partendo da un tema scelto insieme, ognuno può esprimere liberamente ciò che pensa e sente utilizzando la scrittura come mezzo di comunicazione. Gli scritti diventano poi stimolo per confrontarsi e scambiare idee in gruppo.

Potrei scrivere un libro di giornate da dimenticare ora, quando i flash sono venuti alla mente cose che non avrei mai voluto né fare, né dire, ma che ora ho tirato fuori da quel cassetto perché appartengono a quel passato in cui non si può tornare per rimediare, in nessun modo si può farlo. Ci sono giornate in cui è difficile ancora partire al mattino, ma poi sarà anche stupido, dopo il caffè, i messaggi di persone a cui tengo, messaggi che sanno arrivare dentro con parole semplici, ma vere, strappano un sorriso (a me non facile) e riescono a darmi quella carica in più. A volte mi arrabbio per quello che mi è successo, ma non con qualcuno in particolare, perché alla fine ringrazio Dio di avermi dato la possibilità di avere due figlie stupende come Tatiana e Valery, una uguale a suo padre e una uguale a me, ma tra pregi e difetti unite da un legame molto immenso. Quindi se tornassi indietro rivorrei le mie figlie prima di scoprire l'aneurisma perché non so se poi mi avrebbero concesso di diventare madre. Tra tutti i miei travagli, ricoveri, "cose" che ho fatto senza volerlo e altro cosa vorrei dimenticare? (...) Moira

Una giornata da dimenticare... Era di Ferragosto in Sicilia, eravamo in camper la giornata era bellissima, ma iniziò male: arrivati a Ragusa si rompe il filo della frizione. Il lato positivo è che con noi c'erano altri camper, c'era anche un nostro amico meccanico: con molta pazienza ci aggiusta quel filo e si riparte. Dimenticato quel brutto episodio passiamo una bella giornata, ma al ritorno sull'autostrada sentiamo un fortissimo rumore sotto al camper, ci accostiamo e vediamo che il tubo dello scarico era staccato. Mio marito lo aggiusta alla meglio e ripartiamo, ma facciamo solo pochi km e ci scoppia la ruota del camper. Mio marito con molta disinvoltura mi dice: "abbiamo bucato, ma nn ho la ruota di scorta". Non sapevo se arrabbiarmi, se piangere o ridere. Stavamo vivendo un incubo, eravamo a circa 80 km da casa e di un gommista neppure l'ombra. Siamo ritornati a casa camminando pianissimo quindi tutte le macchine che ci sorpassavano ci fissavano il clacson e ci indicavano la ruota e noi gli facevamo con la mano ok ok e ci scoppiava da ridere. Sicuramente una giornata da dimenticare, ma non si può dimenticare facilmente e ogni volta che ci penso mi viene da ridere. Come adesso che sto scrivendo mi vengono davanti agli occhi quei momenti, scrivo e mi viene da ridere. Pina



Ci sono tante giornate che vorremmo dimenticare ma una in particolare vorrei proprio dimenticarla ma non ci riesco. Una mattina io, Clara, mia mamma, Gianni e Luigina stiamo andati con due macchine in campeggio a trovare Michele mio nipote. La giornata è stata brutta perché ha piovuto tutto il giorno e siamo rimasti sempre dentro alle tende con tutti i disagi, perché entrava acqua da tutte le parti. Siamo ripartiti a metà pomeriggio visto che continuava a piovere, all'inizio tutto è andato bene, ma a metà strada la macchina si è fermata: eravamo a Carpane e non è più ripartita. Non funzionava niente nemmeno i tergicristalli, da quanto pioveva si vedeva appena anche dai finestrini. Gianni con una corda da traino, che allora si poteva usare, ci tirava avanti, ma io agitata come ero non riuscivo a girare bene il volante e la corda si rompeva, si è rotta tre volte e diventava se più corta. Cominciava a fare buio e non funzionavano nemmeno i fari e le macchine continuavano a suonarci con il clacson. Alla fine ci siamo fermati e Gianni è andato a cercare un meccanico, che ci ha raggiunti e in pochi minuti ha fatto ripartire la macchina! Giusy

PROGRAMMA di SETTEMBRE

DOMENICA 01/09: Ritrovo in sede h. 15.00 per andare alla S. Messa al santuario di S. Libera (Rif. Luigina)

MARTEDÌ 03/09: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 04/09: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). La sede chiude alle ore 17.00.

GIOVEDÌ 05/09: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

DOMENICA 08/09: Ritrovo alle ore 17.30 al Duomo per andare a visitare la mostra fotografica "Gente di Malo", si cena poi insieme alla sagra di Malo (Rif. Gianni D.F.)

MARTEDÌ 10/09: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo scrittura.

MERCOLEDÌ 11/09: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle ore 15.00 gruppo passeggiate.

GIOVEDÌ 12/09: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

SABATO 14/09: Pranzo a casa di Umberto, prenotazione obbligatoria. (Rif. Federica)

DOMENICA 15/09: Ritrovo in sede alle ore 17.30 per andare alla sagra di Molina, per chi vuole si cena insieme (Rif. Clara e Giusy)

LUNEDÌ 16/09: Compleanno Loreta D.O.

MARTEDÌ 17/09: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 17.30 gruppo lettura.

MERCOLEDÌ 18/09: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle ore 15.00 gruppo passeggiate.

GIOVEDÌ 19/09: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

SABATO 21/09: In Villa Clementi evento "Aspettando il carnevale". Orario da definire (Rif. Pina)

DOMENICA 22/09: Ritrovo in sede alle ore 14.30 per passeggiata alla "busa" del Novegno (Rif. Claudia). Alle ore 19.00 a casa di Luigino e Luciana per mangiare una bruschetta in compagnia (prenotazione obbligatoria)

MARTEDÌ 24/09: Sede aperta dalle 16.00 alle 19.00. Alle 16.30 riunione redazione gruppo giornalino. Alle 17.30 Riunione generale.

MERCOLEDÌ 25/09: Alle 11.00 ritrovo gruppo cucina. Alle 13.00 pranzo (prenotazione obbligatoria). Alle ore 15.00 gruppo passeggiate.

GIOVEDÌ 26/09: Dalle 15.00 alle 16.30 Gruppo Parola (iscrizione obbligatoria). Dalle 17.00 alle 18.30 laboratorio artistico-espressivo "il colore delle emozioni".

DOMENICA 29/09: Ritrovo in sede alle ore 16.30 per andare alla sagra di case di Malo (Rif. Gabriella). Alle ore 19.00 in Duomo S. Messa di saluto a Don Giuseppe, (Rif. Gianni D.F.)

ATTENZIONE: Il programma potrebbe subire variazioni. Per questioni organizzative si raccomanda di chiedere sempre conferma e di dare la propria adesione in sede per partecipare alle varie attività. GRAZIE!

Gruppo di Auto-Mutuo Aiuto per la salute mentale "Davide&Golia" di Malo
Associazione Diakonia Onlus — Caritas Diocesana Vicentina
Via Muzzana, 20— 36034 Malo— Tel. 0445607569—Cel. 345 7979788
e-mail: davide.golia.malo@caritas.vicenza.it

Progetto realizzato in collaborazione con:
Parrocchia di Malo, Comune di Malo, Azienda ULSS 7 Pedemontana